

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю  
Директор *Н.В. Ковалева*  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**для детей 9-17 лет**

**Срок реализации: 4 года**

Разработчики:

Костенко И.С., инструктор - методист

Калинникова Т.И., тренер – преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	9
3. Содержание программы.....	13
4. Методическое обеспечение программы .....	19
5. Результаты освоения программы и методика их оценки.....	22
6. Список информационных источников .....	23
7. Приложение .....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Широкое распространение и развитие современной фитнес-аэробики показало повышенный интерес к этому виду оздоровительной физической культуры у детей и родителей. Это объясняется появлением новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности.

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Человек, увлекающийся системой оздоровительных занятий, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, формировать правильную и красивую осанку, изящные движения, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МУ ДО Некрасовская ДЮСШ.

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность, ориентирована на поддержание высокого уровня физкультурно-танцевальной мотивации обучающихся, совершенствованию их специальной технико-тактической подготовки, стабильности демонстрации положительных результатов в мероприятиях различного уровня, активной соревновательной деятельности.

**Актуальность** и новизна программы состоит в том, что она помогает формировать в ребенке активную деятельную личность.

На занятиях по данной программе у детей увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы, ритмичную работу всех внутренних органов и систем, улучшение координации обучающихся, постановку их корпуса, укреплению здоровья обучающихся.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют созданию творческого пространства, в котором обучающиеся проявляют положительные эмоции, у них создается хорошее настроение, тренируется выносливость, вестибулярный аппарат, дыхательная система; формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха. Дети учатся общаться и работать в коллективе, а полученные знания и умения использовать и применять в дальнейшей жизни.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она совмещает комплексы танцевальных упражнений классического и современного танца, упражнения общефизической подготовки, упражнения на растягивание и развитие гибкости, акробатики, адаптированные к возможностям детей разных возрастов, позволяющих осуществить комплексную физическую подготовку обучающихся в течение всего периода обучения.

Занятия по данной программе способствуют снятию у обучающихся психологических и мышечных зажимов, помогают скорректировать осанку, координацию, что необходимо и для здоровья в целом; дают возможность выработать уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами.

Занятия фитнес-аэробикой, участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях различного уровня учат детей общаться и работать в коллективе; развивают у ребенка стрессоустойчивость, чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами; внутренне организуют, помогают раскрыть их творческий потенциал и темперамент. Являются эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, дают возможность содержательно провести время, подружиться.

**Цель программы:** развитие и совершенствование индивидуальных возможностей, физических качеств и творческих способностей обучающихся через приобщение к новым формам оздоровительной физической культуры.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

**Обучающие:**

- активизировать познавательный интерес к занятиям фитнес-аэробикой, участию в фестивалях, соревнованиях;
- закреплять элементы технических действий в исполнении физкультурно-танцевальных движений более сложных по технике;
- совершенствовать специальные навыки выполнения физических и танцевальных движений: умение в движении ритмично, выразительно передавать характер создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- учить принимать и выполнять учебные (творческие) задачи, учитывать данные педагогом рекомендации в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом и сверстниками;
- учить самостоятельно работать над созданием танцевального образа, танцевальным номером;
- способствовать самоанализу и анализу исполнения физкультурно - танцевальных элементов другими детьми, умению исправлять ошибки.

**Развивающие:**

- развивать физические данные ребенка, умение четко координировать движения тела (работу в паре), рук, ног;
- развивать технические действия в исполнении движений, способность синхронно исполнять движения;
- развивать осознанное восприятие танцевального материала;
- развивать умение свободно и уверенно держаться в любых условиях, в любой аудитории, работая с ранее отработанным материалом
- развивать способность использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

**Воспитательные:**

- приобщать к систематическим занятиям физкультурой, здоровому образу жизни;
- совершенствовать ответственное отношение к занятиям фитнес-аэробикой;
- совершенствовать психологическое взаимодействие в парах;
- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, умение принимать победы и поражения);
- формировать творческое воображение, художественный и эстетический вкус;
- воспитывать навыки культуры поведения во время публичных выступлений.

Определение цели, задач и содержания программы основывается на следующих **принципах:**

- **Принцип системности**, предусматривающий последовательное разучивание элементов, регулярное совершенствование их техники и изучение новых элементов для

расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

- **Принцип активности и самостоятельности**, предусматривающий воспитание заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **Личностно-ориентированная направленность развития**, сочетающаяся с коллективным и индивидуальным подходом к детям;
- **Принцип успешности**, подразумевающий доступные по форме и содержанию задания, с которыми обучающиеся успешно справляются;
- **Принцип культуросообразности**, требующий умения принимать ребенка таким, какой он есть, доверять ему, укрепляя его внутренние силы;
- **Принцип коммуникативности**, воспитывающий у обучающихся потребность в общении со сверстниками и взрослыми;
- **Принцип наглядности**, предусматривающий использование при обучении средств и приемов, создающих развивающую картину действий и результата (личная демонстрация приемов, видео- фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и т.д.);
- **Принцип доступности**, требующий постановки перед обучающимися посильных задач в соответствии с их возможностями и способностями в освоении конкретных элементов танца.

#### **Режим занятий**

Срок реализации программы – 4 года.

Программа рассчитана на занятия с обучающимися в возрасте 9 - 17 лет, имеющих определенный уровень физической и танцевальной подготовки. Т.к. программа предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержания учебного тематического плана, то в объединение принимаются дети, которые уже освоили материал минимальной сложности, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Состав группы основной, но могут добавляться новые участники. Перед принятием решения по их зачислению в группу, каждый новый обучающийся проходит обязательный просмотр. В этот момент выявляются его умения и навыки, после чего он может продолжить занятия в той или иной группе. Зачисление на обучение происходит на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 1 занятия - 45 мин.(1 академический час). Общее количество часов в год – 216, общее количество часов по программе – 864 часа.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к более сложному материалу: усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров, творческих заданий.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка). Учебное занятие является для всех обучающихся обязательной формой занятий, обеспечивающей необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. Наполняемость группы – 12-20 человек.

Для более успешного прохождения программы возможно деление групп на подгруппы или организация индивидуальных занятий на период изучения физкультурно-танцевальных элементов, которые являются базой для дальнейшей работы.

Основными формами осуществления физкультурно-танцевальной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа предусматривает индивидуальную работу, где каждому обучающемуся уделяется особое внимание, учитывая особенности его характера, способности. С детьми, отстающими от программы, используются в процессе занятий некоторые методические приемы, которые позволяют восполнить все пробелы:

- проведение очень кратких по времени индивидуальных занятий;
- привлечение более натренированных детей для занятий с менее тренированными детьми с целью разучивания отдельных движений;
- использование индивидуальных ролей по группам и подгруппам.

Занимаясь по данной программе, дети имеют возможность не только участвовать в конкурсных программах, соревнованиях, но и повышать свое мастерство.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Год обучения	Показатели		
	знает	умеет	владеет
3-й	- терминологию и основы фитнес-аэробики, - содержание, последовательность и технику безопасности выполнения физкультурно-танцевальных движений	- определять характер музыки и передавать его в движении; сохранять темп, различать динамические оттенки; - правильно исполнять физкультурные и танцевальные движения; - понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание; - ориентироваться в пространстве, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке - ритмично исполнять связки из танцевальных шагов в соответствии с различным характером музыки, динамикой; - проявлять эмоциональную реакцию на музыку; - замечать ошибки в технике исполнения (у себя и сверстников)	- проявляет интерес к фитнес-аэробике; - навыками работы в паре, коллективе; - навыками организованности и самостоятельности; - обладает чувством коллективизма, трудолюбия, собранности, отзывчивости; - навыками адекватного восприятия оценки педагога; - проявляет настойчивость, работоспособность, аккуратность - проявляет познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве, творческие способности.
4-й	- терминологию и основы фитнес-аэробики;	- принимать и выполнять учебные (творческие) задачи;	- проявляет устойчивый интерес к фитнес-аэробике;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения физкультурно - танцевальных движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно исполнять физкультурные и танцевальные движения;</li> <li>- артистично передавать характер предлагаемого образа;</li> <li>- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;</li> <li>- учитывать данные педагогом рекомендации в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом и сверстниками;</li> <li>- различать способ и результат действия;</li> <li>- ритмично исполнять связки из танцевальных шагов в соответствии с различным характером музыки, динамикой;</li> <li>- проявлять эмоциональную реакцию на музыку;</li> <li>- замечать ошибки в технике исполнения (у себя и сверстников)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками работы в паре, коллективе;</li> <li>- навыками организованности и самостоятельности;-</li> <li>проявляет познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве;</li> <li>- самостоятельно учитывает выделенные педагогом ориентиры деятельности в новом учебном материале;</li> <li>- навыками соблюдения и применения правил здорового образа жизни, сочетания занятий с отдыхом</li> </ul>
5-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и основы фитнес-аэробики;</li> <li>- выразительные средства музыки и танца;</li> <li>- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения физкультурно-танцевальных движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмично исполнять движения, связки из танцевальных шагов в соответствии с различным характером музыки, динамикой;</li> <li>- осмысленно воспринимать и артистично передавать характер музыки, движения;</li> <li>- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;</li> <li>- проявлять эмоциональную реакцию на музыку;</li> <li>- критически анализировать собственную деятельность;</li> <li>- самостоятельно отрабатывать трудно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет устойчивый интерес к фитнес-аэробике;</li> <li>- большим запасом физкультурно - танцевальных движений;</li> <li>- пластичностью, навыками техничного исполнения;</li> <li>- навыками работы в паре, коллективе;</li> <li>- навыками организованности и самостоятельности;</li> <li>- навыками адекватного восприятия оценки педагога;</li> <li>- способностями к творческому выполнению практической деятельности;</li> <li>- способностями использовать</li> </ul>

		<p>выполняемые элементы, помогать отстающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в ансамбле, соблюдая правила синхронного исполнения физкультурно - танцевальных движений;</li> <li>- составлять танцевальные композиции, подбирать соответствующую музыку</li> </ul>	<p>приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками культуры общения с участниками коллектива и педагогом;</li> <li>- проявляет познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве</li> </ul>
6-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные физкультурные, танцевальные понятия;</li> <li>- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения физкультурно - танцевальных движений;</li> <li>- понимает значение фитнес-аэробики в своей жизни и чувствует уверенность в себе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно и ритмично исполнять связки из танцевальных шагов в соответствии с различным характером музыки, динамикой;</li> <li>- принимать и выполнять учебные (творческие) задачи;</li> <li>- самостоятельно работать над созданием танцевального номера;</li> <li>- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;</li> <li>- учитывать данные педагогом рекомендации в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом и сверстниками;</li> <li>- различать способ и результат действия;</li> <li>- проявлять эмоциональную реакцию на музыку;</li> <li>- замечать ошибки в технике исполнения;</li> <li>- самостоятельно составлять танцевальные композиции, подбирать соответствующую музыку, применять элементы актерской выразительности;</li> <li>- ориентироваться на успех</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой исполнения танцевальной аэробики, навыками актёрской выразительности;</li> <li>- способностями к творческому выполнению практической деятельности;</li> <li>- основами создания физкультурно-танцевального номера: пробует самостоятельно создать танцевальный комплекс, учитывает выделенные педагогом ориентиры деятельности в новом учебном материале;</li> <li>- навыками соблюдения и применения правил здорового образа жизни, сочетания занятий с отдыхом;</li> <li>- навыками культуры общения с участниками коллектива и педагогом, активного сотрудничества в совместной деятельности</li> <li>- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию через соревновательную деятельность</li> </ul>

### Подведение итогов:

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся разработан мониторинг образовательных результатов, состоящий из следующих видов контроля:

- вводный (проводится ежегодно в начале учебного года с целью определения «стартового» уровня физической подготовленности),
- текущий (отслеживает результаты по специально–технической подготовке, успешность продвижения обучающихся по усвоению содержания программы по физической подготовке, который осуществляется на протяжении всего учебного года, в соответствии с индивидуальным планом педагогического контроля);
- итоговый (проводится ежегодно в конце учебного года, определяет результат освоения обучающимися программы в целом с целью перевода детей в группу следующего года обучения).

Диагностика результатов освоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями обучающихся во время занятий, контрольных занятий, соревнований, показательных выступлений.

Основными формами подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности;
- творческие игровые задания, упражнения;
- итоговое занятие;
- собеседование;
- открытые мероприятия, соревнования;
- анализ учебного занятия, показательных выступлений;
- контрольные тесты по физической и технической подготовленности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/ п	Раздел	3-й год обучения			4-й год обучения		
		кол-во час			кол-во час		
		Т	П	всего	Т	П	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	5	6	<b>11</b>	5	6	<b>11</b>
2	Физическая подготовка	38	76	<b>114</b>	38	76	<b>114</b>
3	Технико-тактическая подготовка	16	34	<b>50</b>	16	34	<b>50</b>
4	Показательные выступления	2	6	<b>8</b>	3	7	<b>10</b>
5	Организация досуга	-	6	<b>6</b>	-	6	<b>6</b>
6	Тестирование	2	3	<b>5</b>	2	3	<b>5</b>
7.	Медицинское наблюдение	-	2	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>
8.	Индивидуальные занятия	-	20	<b>20</b>	-	18	<b>18</b>
<b>Итого</b>		<b>63</b>	<b>153</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	<b>216</b>

Таблица 3

№ п/ п	Раздел	5-й год обучения			6-й год обучения		
		кол-во час			кол-во час		
		Т	П	всего	Т	П	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	3	5	<b>8</b>	3	5	<b>8</b>
2	Физическая подготовка	36	76	<b>112</b>	34	76	<b>110</b>
3	Технико-тактическая	16	37	<b>53</b>	16	41	<b>57</b>

	подготовка						
4	Показательные выступления	3	9	<b>12</b>	3	9	<b>12</b>
5	Организация досуга	-	6	<b>6</b>	-	6	<b>6</b>
6	Тестирование	2	3	<b>5</b>	2	3	<b>5</b>
7.	Медицинское наблюдение	-	2	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>
8.	Индивидуальные занятия	-	18	<b>18</b>	-	16	<b>16</b>
	<b>Итого</b>	60	156	<b>216</b>	58	158	<b>216</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц									Форма аттестации
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	<b>11</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	контрольные задания, тесты
2	Физическая подготовка	<b>114</b>	13	14	13	13	10	12	14	13	12	контрольные, творческие задания, тесты
3	Технико-тактическая подготовка	<b>50</b>	5	5	5	7	5	6	6	6	5	контрольные задания, упражнения, наблюдение и анализ усвоения программного материала
4	Показательные выступления	<b>8</b>	-	-	1	2	-	1	1	2	1	участие в рамках традиций учреждения, соревнованиях
5	Организация досуга	<b>6</b>	1	1	-	1	-	1	1	-	1	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
6	Тестирование	<b>5</b>	1	-	-	2	-	-	-	-	2	контрольные тесты
7	Медицинское наблюдение	<b>2</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1	контрольные тесты
8	Индивидуальные занятия	<b>20</b>	2	2	3	2	2	2	3	2	2	наблюдение и анализ усвоения программного

												материала
Итого	<b>216</b>	25	24	23	28	18	23	26	24	25		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц									Форма аттестации	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	<b>11</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	контрольные задания, тесты
2	Физическая подготовка	<b>114</b>	13	14	13	13	10	12	14	13	12		контрольные, творческие задания, тесты
3	Технико-тактическая подготовка	<b>50</b>	5	5	5	7	5	6	6	6	5		контрольные задания, упражнения, наблюдение и анализ усвоения программного материала
4	Показательные выступления	<b>10</b>	-	2	1	2	-	1	1	2	1		участие в рамках традиций учреждения, соревнованиях
5	Организация досуга	<b>6</b>	1	1	-	1	-	1	1	-	1		наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
6	Тестирование	<b>5</b>	1	-	-	2	-	-	-	-	2		контрольные задания, тесты
7	Медицинское наблюдение	<b>2</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1		контрольные тесты
8	Индивидуальные занятия	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2		наблюдение и анализ усвоения программного материала
Итого		<b>216</b>	25	26	22	28	18	23	25	24	25		

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц									Форма аттестации
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	<b>8</b>	2	1	1	1	-	1	1	1	-	контрольные задания, тесты
2	Физическая подготовка	<b>112</b>	13	13	13	13	9	12	14	13	12	контрольные, творческие задания, тесты
3	Технико-тактическая подготовка	<b>53</b>	5	5	5	8	5	6	8	6	5	контрольные задания, упражнения, наблюдение и анализ усвоения программного материала
4	Показательные выступления	<b>12</b>	1	2	1	2	1	1	1	2	1	участие в рамках традиций учреждения, соревнованиях
5	Организация досуга	<b>6</b>	1	1	-	1	-	1	1	-	1	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
6	Тестирование	<b>5</b>	1	-	-	2	-	-	-	-	2	контрольные задания, тесты
7	Медицинское наблюдение	<b>2</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1	контрольные тесты
8	Индивидуальные занятия	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	наблюдение и анализ усвоения программного материала
Итого		<b>216</b>	26	24	22	29	17	23	27	24	24	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 7

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяц									Форма аттестации
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	8	2	1	1	1	-	1	1	1	-	контрольные задания, тесты
2	Физическая подготовка	110	13	13	13	13	8	12	14	12	12	контрольные, творческие задания, тесты
3	Технико-тактическая подготовка	57	6	6	6	8	5	6	9	6	5	контрольные задания, упражнения, наблюдение и анализ усвоения программного материала
4	Показательные выступления	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	участие в рамках традиций учреждения, соревнованиях
5	Организация досуга	6	1	1	-	1	-	1	1	-	1	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
6	Тестирование	5	1	-	-	2	-	-	-	-	2	контрольные задания, тесты
7	Медицинское наблюдение	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	контрольные тесты
8	Индивидуальные занятия	16	2	2	2	3	1	2	2	2	-	наблюдение и анализ усвоения программного материала
Итого		216	27	25	23	30	15	23	28	23	22	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3. 1. Теоретическая подготовка. Введение в программу.

**Теория:** Ознакомление участников объединения с программой, с требованиями к внешнему виду (обувь, форма одежды, прическа). Беседа с детьми о фитнес-аэробике. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, правилам поведения во время учебно-тренировочных занятий, при выполнении упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий. Выразительные средства музыки. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. Введение в культуру фитнес-аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Собеседование.

**Практика:** Входное тестирование. Проведение начальной диагностики на элементарных физкультурно-танцевальных движениях. Отработка элементов классических постановок. Просмотр выступлений ансамблей.

### **3.2. Физическая подготовка**

#### ***Общая физическая подготовка***

**Тема 1. Физическая культура в России.** Терминология физкультуры, фитнес-аэробики. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание танцора. Правила соревнований, их организация и проведение. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж.

#### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Техника выполнения упражнений. Рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе. Понятия о травмах, страховке и само страховки на учебно – тренировочных занятиях. Предупреждения спортивного травматизма.

**Практика:** Работа над различными видами танцевального шага, координацией, согласованностью движения с музыкальным произведением. Построение и перестроения в шеренги и колонны. Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

##### ***1. Упражнения для формирования гимнастической осанки:***

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса
- упражнения для развития мышц ног
- использование упражнений: лодочка на спине и на животе, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- «Рыбка»

##### ***2. Упражнения на развитие активной гибкости:***

- выполнение гимнастических прыжков;
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата;
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги;
- «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
- «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами» (продольный, поперечный);
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

##### ***3. Упражнения для ног:***

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

##### ***4. Упражнения для ступней ног:***

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу и внутрь;
- круговые движения стопой.

### *5. Акробатическая подготовка:*

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
- «Колесо».
- перевороты вперед, назад, боком (серия).
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- переворот-сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- отработка упражнений под музыкальное сопровождение.

### *6. Упражнения стоя. Прыжки с включением движений рук:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2, 4, 8 на каждой);
- прыжок с просветом;
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.
- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.
- сальто вперед с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

### *7. Дыхательная гимнастика:*

- звуко-двигательные дыхательные упражнения;
- игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох;
- упражнения на восстановление дыхания.

### *8. Упражнения на расслабление:*

- «Куколка», направленное на постепенное расслабление;
- «музыкальная релаксация» (полное расслабление).

## **Тема 3. Подвижные игры**

Игры на развитие координации, ориентировки в пространстве, ловкости и т.д. «Вышибалы», «Рыбаки и рыбки», «Воробушки», «Мороз», «Палочка- передавалочка», «Жмурки», «На пляже», «Птички в клетке», «Мышеловка», «Стульчики», «Али-баба», «Чай, чай выручай», «Краски», «Пианино», «Изобрази профессию», «Колечко», «Испорченный телефон», «Угадай чей голосок» и др.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Теория:**

1. Значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов).
2. Основные понятия о гигиене: личная гигиена, гигиена одежды, места учебы и занятий спортом.

#### **Практика:**

**Упражнения у гимнастической стенки.** Содержание и рекомендации по выполнению упражнений. Типы координации движения по степени трудности: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (рук и ног), разновременные. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков. Критерии исполнительской деятельности.

*Упражнения на:*

- улучшение подвижности в суставах;
- развитие гибкости;
- развитие эластичности мышц и связок;
- развитие подъема стопы, прыгучести;
- развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад;
- упражнения на развитие силы мышц спины и пресса.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;

*Упражнения для кистей рук:*

- наклоны вперед, в стороны;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

*Упражнения для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу и внутрь;
- круговые движения стопой.

### **Акробатика.**

Базовые акробатические упражнения: «мостик» из положения лежа и стоя, «березка», «складка», кувырки в различных направлениях, шпагаты с правой и левой ноги, «стойка-краб» с прямыми ногами и широко разведенными в сторону на одной и двух руках, «складка», кувырки в различных направлениях, шпагаты с правой и левой ноги, «колесо вперед» (плюс колесо в разные стороны с разных рук), «циркуль», прыжок через ногу «узел», переворот в воздухе на руках всем телом, «полу-свайсп» («бочка»). Упражнения на равновесие (балансирования) с вращением тела с опорой и без опоры (прыжки,

падения, перекуты, сальто). Стойка на голове, стойка на руках. Парные упражнения, поддержки.

### **3.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Музыкально – двигательная подготовка***

**Теория:** Содержание и характер музыки. Метр. Ритм. Мелодия. Регистр. Темп. Понятие о характере музыки (быстрая, медленная), об эмоциональной окраске (веселая, грустная), о пространственных построениях. Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Музыкальная динамика. Музыкальная форма. Прослушивание и разбор музыкального произведения с акцентированием внимания на творчестве композитора, средства музыкальной выразительности и элементах музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией.

#### ***Практика:***

Музыкально-ритмические упражнения (ходьба в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, вокруг себя, направо и налево).

#### ***1. Специальные упражнения на согласованность движений с музыкой.***

Упражнение «Аплодисменты». Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции, носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба (по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром, шаг с акцентом на сильную долю). Бег (с замедлением и ускорением, на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой). Переступание из стороны в сторону. Притопы (с хлопками в ладоши, в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад). Подскоки. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком, интервал. Перестроение в круги (из одного в два, в четыре), в пары, по четыре.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции, носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба (по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром, шаг с акцентом на сильную долю). Бег (с замедлением и ускорением, на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой). Переступание из стороны в сторону. Притопы (с хлопками в ладоши, в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад). Подскоки.

#### ***2. Творческие задания и импровизация.***

**Упражнения:** «Маршируем», «Регулировщик движения», «Змейка с воротцами», «Тугая резинка», «Морская волна», «Ускоряй и замедляй», «То бегом, то шагом». Упражнения «Кукловод», «Кривое зеркало» и др, направленные на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях.

**3. Музыкальные игры.** «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем любимую мелодию», «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок» и др.

#### ***Базовые элементы фитнес-аэробики***

**Теория:** Простейшая терминология. Классификация базовых шагов и освоение техники выполнения базовых элементов, движений. Содержание и последовательность связок и комбинаций. Взаимодействие в паре в танце. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношение. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца. Аэробика с высоким уровнем интенсивности. Разговор с обучающимися на тему здорового образа жизни и важности правильного исполнения трюковых элементов для предупреждения детского травматизма.

**Практика:** Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Танцевальный шаг с носка, ход с вытянутыми коленями, поднимая колени, на полу-пальцах. Упражнения для мышц шеи, рук, плеч, туловища, брюшного пресса, мышц ног. Подвижность стопы. Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю. Техническое и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальных композиций.

#### **Составление танцевального комплекса фитнес-аэробики**

**Теория:** Особенности исполнения танцевальных движений. Основы ритмических движений. Культура исполнителя. Правила поведения на сцене. Объяснение правильного исполнения синхронных, переходов, рисунков танца. Передача образа в танцевальной постановке. Подборка музыкального материала. Предварительный отбор выразительных средств. Сочинение композиционного построения – рисунок танца. Сотрудничество танцевальных пар, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

**Практика:** Постановка танцевальных номеров. Отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, отработка танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло, танцевальных композиций и др. Построение рисунков номера. Помощь другим творческим коллективам. Основные ходы и движения. Образование произвольных танцевальных пар, совместное творчество в паре.

#### **Фикультурно - танцевальная импровизация**

**Теория:** Пластика развивающего танца. Корректировка исполнения отдельных элементов, фигур, рисунка. Поиск пластического «танцевального» образа, состояния настроения. Этюды на образное перевоплощение. Сценический грим.

**Практика:** Импровизация танцевальных этюдов под музыку. Исполнение упражнений по группам и самостоятельно. Упражнения, направленные на развитие воображения и фантазии. Упражнения «Ассоциации», «Пантомима»; упражнения, направленные на развитие воображения и фантазии. Сценическое движение. Сценический грим. Тренинг и игры на эмоциональное раскрепощение. Этюды на эмоциональную выразительность

### **3.4. Показательные выступления**

**Теория:** выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж. Подготовка к открытому/отчетному мероприятию. Работа над показательными постановками (лучшими номерами, созданными за весь период обучения, а также над постановками самих обучающихся).

**Практика:** участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях различного уровня.

### **3.5. Организация досуга**

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, учреждения; походы, прогулки, экскурсии, посещение конкурсов и концертов других коллективов. Проведение совместных мероприятий с родителями: День Матери, Новый год, 8 Марта, совместное собрание с детьми и родителями,

### **3.6. Тестирование**

**Теория:** развитие мотивации, личностной успешности; развитие навыков группового взаимодействия. Просмотр и анализ видеоматериала, своих выступлений, а также других коллективов такого же направления. Отслеживание результатов приобретения воспитанниками знаний, умений, творческих, личностных и социально значимых достижений.

**Практика:** Выступления, участие в концертах, соревнованиях, в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие для родителей воспитанников. Диагностические

мероприятия. Подведение итогов работы детского коллектива. Поощрение детей за хорошую работу. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

### **3. 7. Медицинское наблюдение**

Контроль и учет физического и эмоционального состояния, работоспособности, разработка мер восстановления переносимости нагрузки, физической подготовленности обучающихся.

### **3. 8. Индивидуальные занятия**

*Теория:* Техника выполнения основных базовых элементов.

*Практика:* Специальный тренаж танцевальных движений. Отработка конкурсных вариаций, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на работу с детьми в течение 4-х лет. Приоритетное внимание уделено совершенствованию двигательных навыков, повышению уровня общей физической и технической подготовки обучающихся, развитию их способности самовыражения посредством танца.

Программа рассчитана на работу с детьми в течение 4-х лет. Приоритетное внимание уделено совершенствованию специально-технической, тактической подготовки обучающихся.

На 3-4-м г.г. обучения детей по данной программе повторяются упражнения предыдущего этапа обучения с максимальным усложнением техники выполнения танцевальных движений. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание.

На 5-6-м г.г. обучения проводится дальнейшая работа с обучающимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью. Уделяется большое внимание сочинению танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимися при освоении технически сложных движений. Максимально используются вращения. Достигается хорошая пластика. Коллектив успешно осуществляет показательную деятельность, участвует в фестивалях, соревнованиях и конкурсах.

### **Методическое обеспечение**

В процессе работы по программе используются следующие **приемы и методы** организации учебного процесса:

- метод дробления (используется при освоении сложных движений и комбинаций, а также в постановочной деятельности);
- целостный метод разучивания (разучивание движений целиком в замедленном темпе).
- изображение движения на схеме; разложение сложных учебных схем на отдельные элементы;
- требование синхронности и единой формы исполнения;
- предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения;
- собеседование, как средство проверки знаний обучающихся;
- подготовительные упражнения при освоении сложных двигательных навыков;
- метод танцевального показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.
- метод сходства, помогающий формировать идею простого движения в разнообразные варианты;
- метод блоков: при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
- фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

- игровой метод, основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата;
- коллективно-творческое дело – метод применяется на такой стадии развития детского коллектива, когда воспитанники овладели определёнными навыками самостоятельной, практической и творческой деятельности;
- применение контрольных упражнений, как средства проверки освоенной техники;
- методы эмоционального стимулирования (создание ситуаций успеха в занятиях, поощрение и порицание в обучении, использование игровых форм организации учебной деятельности).
- совместная разработка творческих проектов: взаимодействие обучающихся и педагога (группы педагогов) при совместной подготовке к мероприятию, конкурсу, фестивалю, концерту, где основным является общее дело и возможность самореализации.
- создание проблемной ситуации, предполагающей нахождение решения самими обучающимися;

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Также используются определенные **методы воспитания**: разъяснение, убеждение, советы, требования, критика, внушение (привитие положительного отношения обучающихся к изучаемому материалу), поощрение (награда за умение отлично трудиться, заниматься, требует правильной оценки, подбадривает других обучающихся), примеры авторитетных людей и др.

#### **Алгоритм учебного занятия**

##### **1. Групповое занятие**

*Вводная часть:*

- сообщение темы, цели и задач занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка).

По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений, направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия (упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки).

*Основная часть:*

- получение теоретических знаний по теме / технике выполнения основных движений;
- отработка основных движений; выполнение комплекса упражнений;
- постановка танцевальных номеров;
- повторение пройденного материала, самостоятельная работа под контролем педагога (эта часть занятия музыкально-ритмическая, наиболее динамична; включает танцевальные движения, творческие задания);
- рефлексия

*Заключительная часть занятия:*

- упражнения на расслабление и восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия;
- рефлексия.

Могут проходить в форме **игровых занятий** (включают в себя задания по развитию воображения, фантазии, артистизма); тренировочных учебных занятий (на середине зала); постановочных (этюдных) занятий; просмотра видеоматериалов.

##### **2. Индивидуальное занятие**

Состоит из следующих частей:

- разминка на все группы мышц, построение корпуса;
- постановка личной схемы танцевальных движений;
- тренировка технических моментов;

- совершенствование основных движений и на их основе – более сложных движений;
- работа над эмоциональной выразительностью, исполнительским мастерством.

### **3. Открытое занятие**

Включает в себя следующие части:

- разминка на все группы мышц, построение корпуса;
- демонстрация танцевальных композиций;
- упражнения на расслабление и восстановление дыхания;
- рефлексия.

### **4. Танцевальный «баттл»**

Включает в себя следующие части:

- разминка на все группы мышц, построение корпуса;
- соревнование между участниками в умении импровизировать под музыку определенного стиля;
- рефлексия.

Программой также предусмотрен круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы); поточный способ (все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему).

На основе программного материала, учитывая нагрузку, уровень развития детей, допустимо как сокращение упражнений, так и внесение различных дополнений в соответствии с возрастом, состоянием, потребностями и индивидуальными особенностями детей. Педагог является непосредственным активным участником занятия, заряжает детей своими положительными эмоциями, вызывает желание принять участие в разучивании движений.

Для совершенствования танцевального мастерства участников объединения педагог должен учитывать следующие особенности:

- техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов;
- развитие физических качеств планируется и осуществляется на основе предварительного тестирования и определения сильных и слабых мест физической подготовленности; в полной мере проявляется принцип индивидуального подхода;
- решение задач технического совершенствования предусматривает использование занятий с привлечением средств силовой тренировки, танцевальных элементов, общей физической подготовки, парно-групповых упражнений.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. *Оборудование:* зал (помещение не менее 45м<sup>2</sup>, с хорошей освещенностью, некрашеным деревянным полом или специальным танцевальным покрытием); гимнастические стенки; стол для аппаратуры; стул.
2. *Одежда для занятий:* облегчающая одежда (футболка или гимнастический купальник, лосины, бриджи (шорты), чешки).
3. *Инвентарь:* мячи разных размеров, скакалки и обручи, гимнастические коврики.
4. *Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений*
5. *Информационное оснащение:* носители музыкального сопровождения, фонотека (аудио (видео) материалы), методическое сопровождение, интернет.
6. *Технические средства обучения:* музыкальная аппаратура; телевизор / ПК (ноутбук) для демонстрации видеозаписей.

## 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИКА ИХ ОЦЕНКИ

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет определить уровень освоения теоретических основ и практических умений обучающихся в рамках дисциплины, динамику развития их физических, эстетических и личностных качеств, а также творческих и музыкально-исполнительских способностей.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в показательной деятельности, в различных творческих конкурсах.

Мониторинг в объединении проводится согласно обозначенным критериям и показателям 3 раза в год:

- **вводный** - в начале года (может осуществляться в форме наблюдения, беседы, игры),
- **текущий** - в конце полугодия (может осуществляться в ходе зачетов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений). Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.
- **итоговый** – в конце учебного года, проводится по итогам прохождения программы в виде показательного выступления, соревнования, турнира; проводится анализ творческих достижений детей.

Применяются такие **формы отслеживания результатов**, как:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, интересов и способностей обучающихся.
2. Открытые и зачетные занятия (по пройденным темам).
3. Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на соревнованиях, открытых мероприятиях, фестивалях.
4. Собеседование.
5. Контрольные занятия с самостоятельными решениями творческих задач.
6. Контрольные тесты по физической и технической подготовленности.

## **6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **Нормативно-правовые:**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», М.: ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАО «ФИРО», АНО ДПО «ОО», 2015
2. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

### **Учебно – методическая литература:**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
2. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ. 10.Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
3. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
5. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: Аэробика. Хореография, С. 16.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
8. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980

### **Интернет – ресурсы**

1. [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.03.2019).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2018).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - 2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.04.2018).
4. Фитнес и аэробика - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2019).

### Комплексное тестирование

Программа комплексного тестирования включает в себя оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких занятий. Например:

В процессе тестирования все занимающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

#### Вопросы теоретического содержания:

1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области шеи?
  - круговые движения руками
  - приседания
  - круговые движения глазами
  - движения плечами по и против часовой стрелки
  - движения плечами вверх – вниз
  - движения головой «по кресту»
2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?
  - рыба - колбасные изделия - мясо -молоко -макаронны
3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?
  - принять контрастный душ
  - принять горячую ванну
  - отдохнуть лежа
  - выпить горячего молока с медом
4. Что означает питаться по режиму?
  - завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
  - кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
  - соблюдать посты
  - за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
  - следовать диете
  - питаться только полезной пищей
5. Какие движения формируют правильную осанку?
  - махи ногами - отжимания - подъем туловища назад в положении лежа на животе - прыжки
6. Что означает «правильное питание»?
  - следовать диете
  - завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
  - кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
  - соблюдать посты
  - питаться только полезной пищей
  - за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
7. Какие движения развивают гибкость спины?
  - мостик
  - упражнения на пресс
  - махи руками назад над головой в положении стоя
  - наклоны корпусом вперед до касания руками пола
  - наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на плечах у партнера)
8. Какую пищу можно назвать легкой?

- яблоки - шоколад - окорок - майонез - сало - молоко - каша - сыр

9. Какие движения растягивают мышцы?

- мостик
- наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)
- упражнения на пресс
- наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на полу, ноги вместе)
- махи ногами (лежа на боку, стоя)

10. Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?

- отжимания в упоре лежа
- резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч
- колесо
- вис на перекладине
- упражнения на руки с гантелями
- бег на большие дистанции

11. Сколько раз в неделю оптимально необходимо заниматься фитнес-аэробикой для поддержания спортивной формы?

### **Оценка танцевальной подготовленности**

#### **Содержание норматива:**

- полуприсед, присед по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
- выставление ноги на носок (на точку), резкий подъем ноги на 25-45\* по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
- круговое движение ногой, голенью в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
- резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25\*, 45\* во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
- плавное сгибание и разгибание ноги на 45\*, 90\*
- движения народно-характерных, современных танцев
- комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Танцевальная подготовка оценивается по 10 бальной шкале.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

### **Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке Для обучающихся 9-10 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-	185	120	140-	170

				160			150	
Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Для учащихся 11-17 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16-17	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16-17	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16-17	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный	11	900 и	1000-	1300 и	700 и	850-	1100 и

	бег, м		ниже	1100	выше	ниже	1000	выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		16-17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18
		16-17	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

### Оценка нормативов по технико-тактической подготовке

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная складка все точки туловища касаются прямых ног	Полная складка, но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170*	Ноги разведены на 145* и касаются пола лодыжками.
Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90*, руки вверх,	8	6	4	2

глаза закрыты, держать (сек)				
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90*

### ***Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности***

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Методика проведения: Гипоксемическая проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить произвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В. Пономарев, С.В Лыков, 2007)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5 - 6	30	26
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16-17	71	64